BUKU PINTAR STUNTING

PANDUAN PETUGAS LINI LAPANGAN BKKBN

EDISI 1

BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELURGA BERENCANA NASIONAL
DIREKTORAT BINA PENGGERAKAN LINI LAPANGAN
JAKARTA, TAHUN 2021

STUNTING??

TIM PENYUSUN

Pengarah :

- **Dr. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K)**
  Kepala BKKBN

Penanggung Jawab :

- **Dr. Ir. Dwi Listyawardani, M.Sc.,Dip.Com**
  Plt. Deputi Bidang Advokasi, Penggerakan, dan Informasi

Editor

- dr. Abidinsyah Siregar, DHSM, M.Kes (Widyaiswara Ahli Utama BKKBN)
- H. Nofrijal, SP., MA (Penyuluh KB Ahli Utama)
- Drs. Eli Kusnaeli, M.MPd (Penyuluh KB Ahli Utama)

Kontributor Buku

- I Made Yudhistira D. M.Psi. (Ditlilap BKKBN)
- Ridwan Fadjri Nur, SE (Ditlilap BKKBN)
- Masrinto Pongrambu, S.Sos (Ditlilap BKKBN)
- Dwi Martine S S, S.Pd (Ditlilap BKKBN)
- Niken Arumsari, S.Sos (Ditlilap BKKBN)
- Tim Yayasan Cipta

Design & Layout Buku

- Fidha Yulian Mahardhika, S.Pd, S.ST

PENERBIT BUKU :
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
DIREKTORAT BINA PENGGERAKAN LINI LAPANGAN
GEDUNG HALIM 2 LANTAI DASAR
JALAN PERMATA NO 1, HALIM PERDANA KUSUMA, JAKARTA TIMUR
TEP. 021-8098018 EXT : 551 – 558
EMAIL : ditbinlap@gmail.com

KATA SAMBUTAN
Kepala BKKBN

Satu dari tiga anak Indonesia diduga mengalami stunting. Stunting adalah masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Anak stunting akan lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa berisiko rentan terhadap penyakit degeneratif. Dampak stunting tidak berhenti pada aspek kesehatan, tetapi juga aspek kecerdasan anak. Anak stunting tidak tangkas berpikir.

Anak merupakan aset penerus bangsa yang sangat berharga. Dapat dibayangkan jika sepertiga generasi Indonesia mengalami stunting. Kita dapat memastikan bahwa bangsa Indonesia tidak akan mampu bersaing dengan bangsa-bangsa besar lainnya di dunia. Untuk menghindari bencana kependudukan akibat stunting, upaya pencegahan stunting perlu dilakukan sedini mungkin.

Penyuluh KB/PLKB bersama dengan kader Institusi Masyarakat Perdesaan/ Perkotaan (IMP) merupakan duta utama Program Bangga Kencana. Diharapkan penyuluh KB/PLKB dan kader IMP berperan aktif dalam proses-proses pencegahan stunting di masyarakat melalui pelaksanaan tugas dan fungsinya masing-masing dalam mengkomunikasikan berbagai pengetahuan dan metode pencegahan yang dapat dilakukan oleh keluarga dan masyarakat. Saya berharap Buku Pintar Stunting ini dapat digunakan untuk materi KIE pencegahan stunting bagi pelaksana Program Bangga Kencana di lapangan lainnya.

Semoga buku ini dapat menjadi alat bantu yang bermanfaat dalam mewujudkan keluarga-keluarga Indonesia yang sejahtera dan berkualitas untuk Indonesia bebas stunting. Terima kasih.

Jakarta, Juni 2021

Dr. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K),
Kepala BKKBN

KATA PENGANTAR

Deputi Bidang Advokasi, Penggerakan, dan Informasi BKKBN

Stunting adalah permasalahan kronis yang memerlukan penanganan secara cepat dan menyeluruh. Penyuluh KB/ PLKB, dan IMP, sebagai ujung tombak program Pembangunan Keluarga, Kependudukan, dan Keluarga Berencana (Bangga Kencana) dapat memainkan peran penting untuk mengintervensi Keluarga Berisiko Stunting secara langsung di lapangan. Mengingat strategisnya peran para penyuluh ini, BKKBN memandang perlu untuk menyiapkan buku pintar sebagai materi pengetahuan bagi para penyuluh dan kader KB dalam hal pencegahan/ penanganan stunting.

Kita telah mengetahui bahwa stunting dapat terjadi melalui penyebab langsung dan tidak langsung. Dalam upaya pencegahan penyebab langsung stunting – yaitu kekurangan gizi kronis dan sakit-penyakit infeksius pada ibu hamil dan bayi – Penyuluh KB dapat turut berperan melalui kegiatan penyuluhan profesional untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya 1000 hari pertama kehidupan. Oleh karena itu, buku ini diharapkan dapat menjadi acuan teknis bagi para Penyuluh Program Bangga Kencana di lapangan dalam upaya percepatan penurunan stunting di tingkat lapangan.

Walau telah melewati berbagai proses, pada akhirnya kami menyadari, penyusunan buku ini masih jauh dari sempurna, baik secara format, isi, dan cakupannya. Untuk itu kami menerima saran dan kritik demi perbaikan ke depan. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya bagi masyarakat Indonesia, khususnya dalam hal percepatan penurunan stunting di seluruh wilayah Indonesia.

Jakarta, Juni 2021

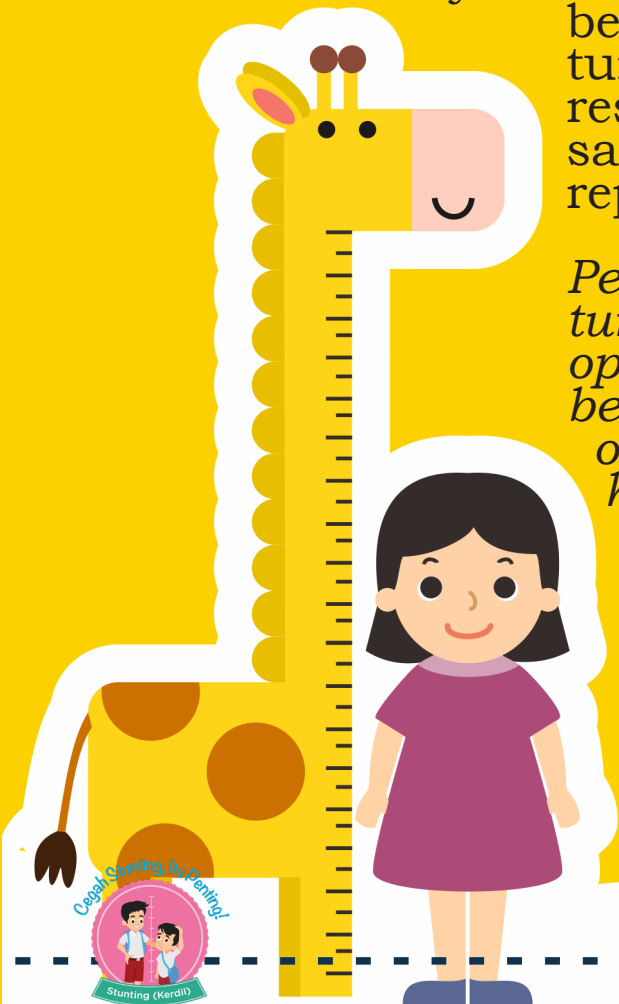
Dr. Ir. Dwi Listyawardani, M.Sc.,Dip.Com
Plt. Deputi Bidang Advokasi, Penggerakan, dan Informasi BKKBN

DAFTAR ISI

APA ITU STUNTING?

Stunting adalah pendek. Dikatakan pendek karena tinggi tubuhnya berada dua standard deviasi dibawah rata-rata. Keadaan ini merupakan bentuk gagalnya pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam masa yang panjang, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupannya (1000HPK). Selain fisik yang pendek. Dalam jangka pendek anak stunting terhambat perkembangan kognitif atau kecerdasannya. Dan dalam jangka panjang, stunting berpotensi membuat postur tubuh tumbuh tidak optimal, meningkatkan resiko kegemukan (obesitas), mudah sakit dan penurunan kesehatan reproduksi.

Perkembangan kognitif dan tumbuh-kembang fisik yang tidak optimal akan menyebabkan kurang berprestasi di sekolah dan tidak optimal produktivitas kerjanya dimasa mendatang.

Cegah Stunting Itu Penting!
Stunting (Kerdil)

Di Indonesia, berdasar data Pemantauan Status Gizi (Kemenkes RI, 2017) stunting mencapai 29,6% dengan 19,8% di antaranya berada dalam kategori pendek dan 9,8% di antaranya berada dalam kategori sangat pendek.

Stunting bukan masalah kesehatan semata dan juga bukan karena faktor Genetik. Boleh juga disebut sebagai masalah kemanusiaan, dimana dalam UUD 1945 pasal 28B ayat (2) disebutkan bahwa "setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi".

Kini Stunting menjadi salah satu masalah yang cukup membahayakan, tidak sekedar masalah fisik seseorang, tetapi akan meluas menjadi masalah Nasional dengan kehilangan generasi *(lost-generation)*, sekaligus menjadi beban yang semakin membesar jika tidak dihentikan.

Sebagai Petugas lini lapangan BKKBN, adalah menjadi tantangan untuk mengenal secara dekat apa itu Stunting dan cara pencegahannya. Ini adalah tantangan mulia.

APA PENYEBAB STUNTING?

"Penyebab stunting sangat beragam, baik secara langsung maupun tidak langsung."

Mari kita dalami satu per satu.

Penyebab langsung mencakup masalah kurangnya asupan gizi dan penyakit infeksi pada ibu dan anak. Kualitas sumber daya manusia seseorang ditentukan asupan gizi saat dalam kandungan dan masa usia balita. Orangtua perlu memberikan makanan yang tepat bagi anak, terutama pada 1000 Hari Pertama Kehidupannya. Kecukupan gizi di 1000 HPK, atau sejak anak dalam masa kandungan (9 bulan) sampai ia berusia 2 tahun sering disebut juga dengan istilah periode emas. Ini berarti sejak sebelum hamil, calon ibu wajib memenuhi kebutuhan gizi untuk janin yang akan dikandungnya. Kemudian setelah lahir, agar tumbuh kembang anak lebih prima dan sempurna, diperlukan pola asuh yang baik.

Sementara, **penyebab tidak langsung** mencakup ketahanan pangan (akses pangan bergizi), lingkungan sosial (pemberian makanan bayi dan anak, kebersihan, pendidikan, dan tempat kerja), lingkungan kesehatan (akses pelayanan preventif dan kuratif), dan lingkungan pemukiman (akses air bersih, air minum, dan sarana sanitasi). Keempat faktor tidak langsung tersebut mempengaruhi asupan gizi dan status kesehatan ibu dan anak. Intervensi terhadap keempat faktor penyebab tidak langsung diharapkan dapat mencegah masalah gizi.

Penyebab langsung dan tidak langsung tersebut di atas dipengaruhi oleh berbagai factor yang meliputi pendapatan dan kesenjangan ekonomi, perdagangan, urbanisasi, globalisasi, sistem pangan, jaminan sosial, sistem kesehatan, pembangunan pertanian, dan pemberdayaan perempuan.

"Stunting terjadi karena anak mengalami gangguan tumbuh kembang dalam waktu yang lama. Bukan sebulan dua bulan. Apalagi sehari dua hari."

Selama apa?

Ahli mengatakan bahwa masalahnya dimulai sejak dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun. Karena itu, dikenal istilah 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan), masa yang penting untuk pertumbuhan anak. 1000 HPK hitungannya adalah sebagai berikut:

- 280 hari selama kehamilan
- 180 hari masa menyusui (0 - 6 bulan)
- 540 hari masa makan makanan pendamping ASI (6 – 24 bulan)

Sebagian ahli lain menekankan waktu yang lebih panjang, yaitu sejak si ibu masih remaja. Remaja putri yang kekurangan gizi, waktu menikah dan hamil nanti berisiko mendapatkan anak stunting. Berisiko di sini tidak otomatis mendapat anak stunting. Kalau selama kehamilan asupan gizi si ibu memadai dan juga menerapkan perilaku-perilaku sehat, risiko menjadi semakin kecil. Sebaliknya, bayi yang lahir sehat tidak otomatis aman dari stunting. Bila bayi yang lahir sehat tidak mendapat ASI Eksklusif, mengalami diare dan masalah lainnya, tapi bayi itu nanti berisiko menjadi anak yang stunting. Demikianlah. Stunting bukan masalah kesehatan akut, yang muncul tiba-tiba lalu memburuk secara cepat sampai kemudian berujung kematian. Stunting adalah masalah gizi kronis, yang telah berlangsung lama.

Berapa banyak anak Indonesia yang stunting?

Banyak sekali.

- Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, 1 dari 3 anak Indonesia mengalami stunting. Kalau dibuat prosentase, angkanya mencapai 30,8%. Kalau dihitung jumlahnya, sekitar 7.800.000 anak balita (bawah lima tahun). Tujuh juta delapan ratus ribu. Jumlah yang sangat banyak!

- Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), suatu daerah dikatakan memiliki masalah stunting yang tidak serius bila prosentasenya kurang dari 20%. Sejauh ini baru dua provinsi yang memenuhi, yaitu Yogya¬karta (19,8%) dan Bali (19,1%). Kebanyakan daerah prosentasenya lebih dari 20%, bahkan tidak sedikit yang memiliki prosentase stunting seki¬tar 40%!

Menyebut "Stunting" di Masyarakat

Ada banyak istilah yang dipadankan untuk stunting. Ada yang menuliskan dengan istilah stanting (dengan huruf a). Ada yang menyebut pendek. Terakhir, ada yang menyebutnya dengan istilah kerdil.

Tidak perlu bingung dengan istilah yang digunakan. Yang penting, Anda paham bahwa stunting adalah terhambatnya pertumbuhan akibat masalah gizi yang kronis. Lagi pula, di kampung bersama ibu-ibu, kita tidak perlu menye¬but-nyebut istilah stunting, pendek apalagi kerdil.

Jangan mengatakan,
"Wah, anak ibu stunting!"
"Wah, anaknya kerdil!"
Nanti tersinggung berat orangnya.
Kalau sudah tersinggung, sulit mengajak ibu untuk memperbaiki gizi anak.

Lebih baik gunakan pesan yang positif.
Jangan bilang "Anak ibu pendek, otaknya terhambat" tapi lebih baik sampaikan "Ayo, kita perhatikan gizi anak supaya otaknya pintar".

Cegah Stunting, Itu Penting!
Stunting (Kerdil)

BAGAIMANA KITA TAHU KALAU ANAK STUNTING?

Untuk mengetahui apakah seorang anak mengalami masalah gizi yang kronis atau tidak, kita harus mengukur tinggi badannya. Mengapa tinggi badan dan bukannya berat badan?

Berikut penjelasan sederhananya. Berat badan itu gampang naik turun. Kasih makan banyak selama seminggu, berat badan anak bertambah. Kena diare sehari, berat badan turun. Kasih makan bagus lagi, naik lagi. Berat badan itu sensitif. Tapi tidak dengan tinggi badan. Tinggi badan kurang sensitif. Anak yang pendek tidak bisa langsung jadi tinggi dengan diberi makanan bergizi dalam seminggu atau sebulan. Perubahan tinggi badan terjadi dalam waktu lama. Kalau anak mengalami masalah gizi yang lama, tubuhnya menjadi pendek dan mengatasinya perlu waktu lama.

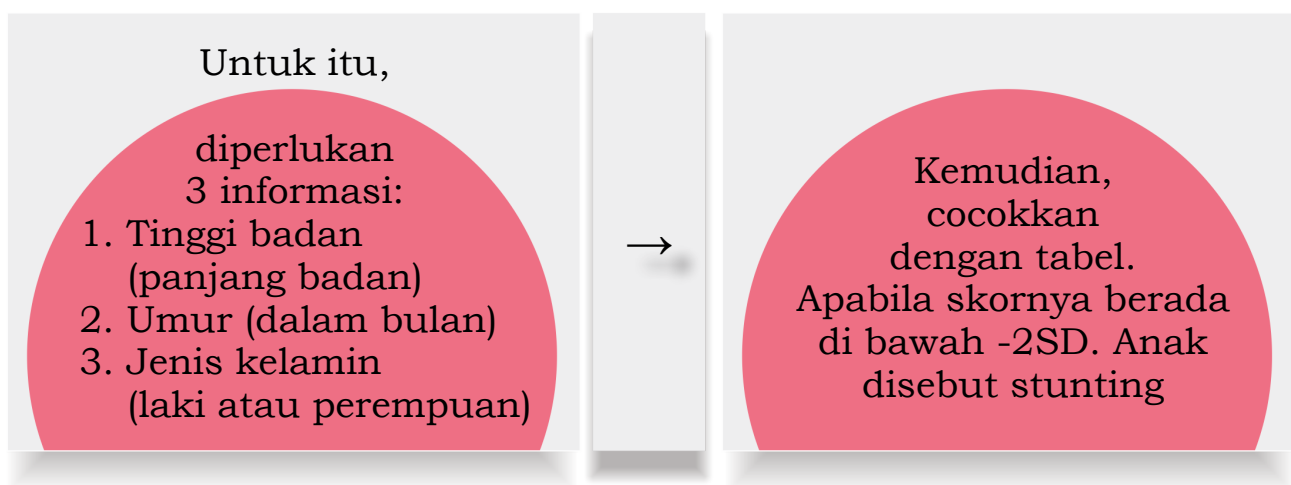
"Stunting adalah masalah gizi
yang berlangsung lama (kronis),
maka lebih tepat diukur dari tinggi badan."

Untuk menentukan apakah anak mengalami stunting, kita menggunakan **Tabel PB/ U (Standar Panjang Badan Menurut Umur).**

Untuk itu,

diperlukan
3 informasi:
1. Tinggi badan (panjang badan)
2. Umur (dalam bulan)
3. Jenis kelamin (laki atau perempuan)

→

Kemudian,
cocokkan
dengan tabel.
Apabila skornya berada di bawah -2SD. Anak disebut stunting

Semisal, Desi tinggi badannya 67,5 cm, usianya 11 bulan, dan dia perempuan. Kalau kita cocokkan di tabel (anak perempuan), maka tinggi 67,5 cm itu berada di posisi kurang dari – 2 SD (perhatikan batas –2 SD adalah 67,7, maka tinggi Desi yang 67 itu kurang dari -2 SD. Kesimpulannya, Desi disebut mengalami stunting.

Sebelumnya, tolong perhatikan tabel yang digunakan. Beda jenis kelamin, beda pula tabelnya.

TABEL PB / U
Standar Panjang Badan Menurut Umur (PB/U) - Anak Perempuan
Umur 0 - 24 Bulan

Umur (Bulan)	Panjang Badan (cm)						
	- 3 SD	- 2 SD	- 1 SD	MEDIAN	1 SD	2 SD	3 SD
0	43,6	45,4	47,3	49,1	51,0	52,9	54,7
1	47,8	49,8	51,7	53,7	55,6	57,6	59,5
2	51,0	53,0	55,0	57,1	59,1	61,1	63,2
3	53,5	55,6	57,7	59,8	61,9	64,0	66,1
4	55,6	57,8	59,9	62,1	64,3	66,4	68,6
5	57,4	59,6	61,8	64,0	66,2	68,5	70,7
6	58,9	61,2	63,5	65,7	68,0	70,3	72,5
7	60,3	62,7	65,0	67,3	69,6	71,9	74,2
8	61,7	64,0	66,4	68,7	71,1	73,5	75,8
9	62,9	65,3	67,7	70,1	72,6	75,0	77,4
10	64,1	66	69,0	71,5	73,9	76,4	78,9
11	65,2	67,7	70,3	72,8	75,3	77,8	80,3
12	66,3	68,9	71,4	74,0	76,6	79,2	81,7

Panjang Badan
Tinggi badan atau panjang badan, apa bedanya?

Yang diukur sama, hanya cara mengukurnya berbeda. Mengukur tinggi badan anak itu tidak mudah. Apalagi pada anak di bawah dua tahun.

Anak sering bergerak-gerak. Belum lagi kalau dia rewel, menangis dll. Yang tidak kalah susah adalah membuat kepalanya tegak saat diukur. Bergerak sedikit saja, menunduk atau tidak tegak, hasilnya jadi kurang akurat.

Selisih sedikit, semisal melenceng 0,5 cm, menghasilkan kesimpulan berbeda. Semisal, Desi tadi dihitung 67,5 cm. Waktu diukur ternyata dia tidak tegak. Kalau tegak, sebetulnya 68 cm. Nah, 68 cm itu masuk kategori pendek, tapi tidak stunting.

Karena itu, para ahli merekomendasikan agar anak dibawah 2 tahun diukur panjang badannya, bukan tinggi badan.

Panjang, maksudnya?

Yang diukur sama, dari telapak kaki sampai ujung kepala. Bukan berdiri tapi diukurnya sambil sambil rebahan, tiduran atau terlentang. Seperti mengukur panjang jalan atau tanah. Posisinya mendatar. Saat rebah, hasilnya lebih akurat.

Caranya melakukannya:

1. Rebahkan pelan-pelan sambil pegang kepala anak. Posisi kepala menempel di bagian atas yang tidak bergerak. Sementara, kaki berada di batas yang bisa digeser-geser.
2. Pastikan si Ibu terlihat oleh anak supaya anak tidak ketakutan.
3. Pastikan bagian puncak kepala anak menyentuh batas atas.
4. Lepas penutup kepala anak, bila dia menggunakan.
5. Pastikan kepala, punggung, pantat, tumit menempel di papan.
6. Tekan lutut dan mata kaki dan geser papan bawah sampai menyentuh telapak kaki.
7. Catat angkanya.

Untuk mengukur panjang anak dibutuhkan alat seperti ini :

Sumber : https://soloabadi.com/

BAHAYA STUNTING

"Jangan sampai anaknya stunting ya, Bu. Nanti badannya pendek."

"Pendek, trus kenapa? Pak Habibie pendek, tapi pinter. Lionel Messi badannya pendek, tapi banyak pemain jangkung dibuatnya kocar kacir!"

Bahayanya bukan di tinggi badan. Tinggi badan itu tanda. Diukurnya pun sampai anak berusia dua tahun. Orang dewasa yang pendek belum tentu stunting waktu kecilnya. Orang dewasa yang tinggi belum tentu sehat waktu kecilnya.

Tinggi badan bisa dikejar pada masa pubertas. Semisal anak baduta (bawah dua tahun) mengalami stunting, maka saat dewasa nanti masih bisa jadi orang tinggi asalkan di masa remaja asupan gizi dan aktivitas fisiknya mendukung.
Orang dewasa yang sangat cerdas seperti tokoh-tokoh yang disebut di atas tentu tak mengalami stunting pada masa kanak-kanak. Sel-sel otak mereka telah berkembang maksimal karena asupan gizi yang baik selama dalam kandungan sampai 2 tahun.

"Bahaya stunting itu
bukan hanya kurangnya tinggi badan.
Bahayanya muncul dalam waktu yang lama
atau setelah dewasa."

Ada tiga bahaya yang menunggu anak-anak yang mengalami stunting saat remaja atau dewasa nanti:

Pertama. Akibat pertumbuhan otak yang tidak maksimal, kemampuan berpikir dan prest si belajar menjadi rendah.

Kedua. Akibat kekurangan gizi, perkembangan organ-organ penting terganggu. Mereka yang stunting waktu kecil berisiko menagalami PTM (Penyakit Tidak Menular), seperti gangguan pencernaan, diabetes, penyakit jantung, kanker, dan stroke.

Ketiga. Akibat pertumbuhan berat badan dan komposisi badan yang tidak optimum, anak yang mengalami stunting kurang daya tahan tubuhnya. Kekebalan tubuh tidak maksimal sehingga mudah jatuh sakit.

Yang menyedihkan, menurut ahli, dampak di atas sulit dipulihkan. Artinya, kalau saat kanak-kanak otaknya tidak berkembang, sulit mengejar ketertinggalan di masa berikut. Demikian juga, sulit meningkatkan kekebalan tubuh atau menurunkan risiko PTM saat dewasa kelak.

Tapi sulit bukan berarti tidak mungkin. Khusus untuk kecerdasan, riset menunjukkan bahwa kecerdasan masih bisa dikejar. Anak stunting yang diberi makanan yang bergizi dan stimulus yang tepat masih bisa mencapai tingkat kecerdasan yang tinggi.

Syaratnya, usaha perbaikannya berlangsung terus menerus sampai dewasa.
Jadi, bukan hari ini diketahui stunting, besok diberi daging, kemudian masalahnya beres.

Kasihan, bukan?

Karena itu, kita perlu memberi semangat pada orang tua yang anaknya stunting dengan pesan yang mengandung harapan. Pesan positif, bukan negatif.

Jangan bilang tidak terpulihkan karena akan membuat orang tua sedih.

Seorang kawan fasilitator punya pengalaman. Waktu itu dia mengajak ibu-ibu memberi ASI Eksklusif untuk mencegah stunting. Dia menjelaskan beragam dampak stunting yang tidak terpulihkan. Tiba-tiba sebagian ibu menangis. Merasa bersalah dan sedih membayangkan nasib anak-anak mereka yang tidak diberi ASI Eksklusif.

KALAU ANAK STUNTING, APA YANG PERLU DILAKUKAN?

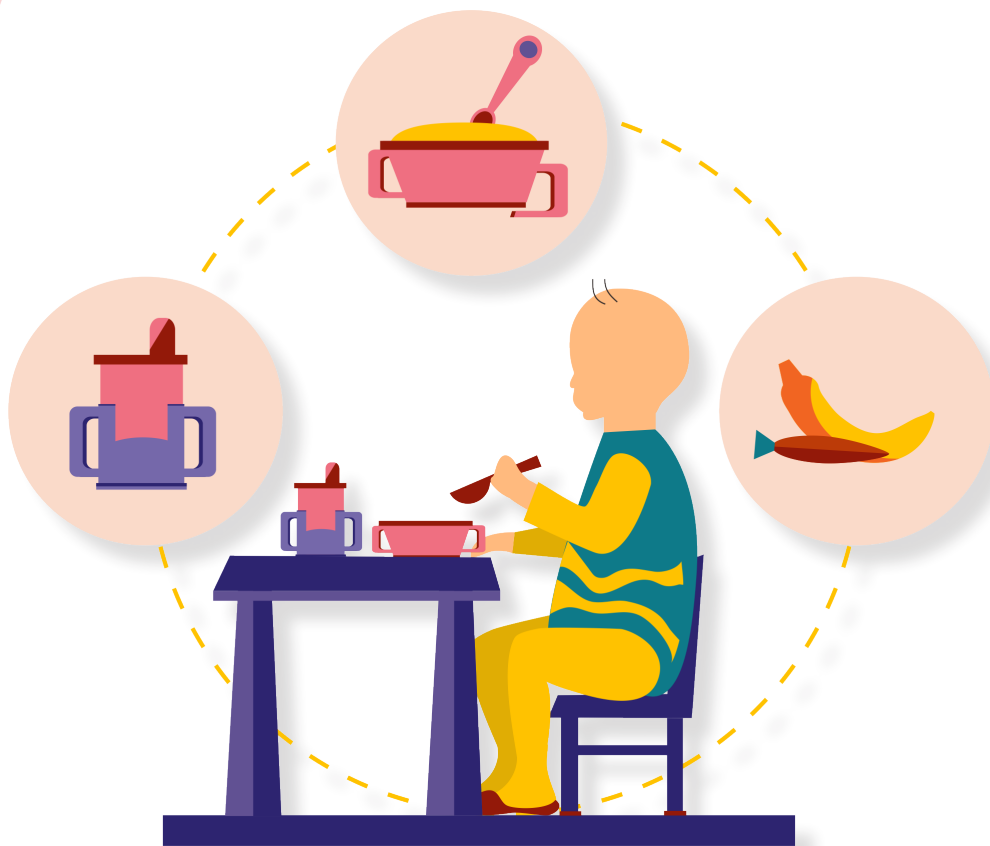
Kalau hasil pengukuran menyimpulkan seorang anak mengalami stunting, Anda perlu mengajak ngobrol orang tuanya. Tidak perlu heboh. Tidak perlu grasa-grusu.

Santai saja. Ajak ngobrol.

Lho, kok ngobrol?

Iya ajak ngobrol, karena Anda sekarang masuk ke dunia perubahan perilaku. Menangani stunting adalah usaha jangka panjang. Butuh stamina. Bukan seperti minum obat batuk, seminggu selesai masalahnya.

Ini berbeda dengan gizi buruk. Kalau anak terlihat mengalami gizi buruk (tubuh sangat kurus, ada pembengkakan atau edema di punggung tangan dan kaki), Anda wajib segera lapor ke tenaga kesehatan atau bahkan membawa langsung anak ke sarana kesehatan. Di sana, anak akan diperiksa secara klinis dan diukur lebih rinci.

"Kalau disimpulkan anak mengalami gizi buruk atau gizi kurang, tenaga kesehatan akan menentukan pengobatan dan perawatan yang perlu diikuti. Anak bisa dirawat inap atau rawat jalan sekian lama. Tenaga kesehatan yang menentukan."

Nah, untuk menangani stunting, Anda harus belajar merubah perilaku orang tua. Pola makan anak harus lebih baik atau yang bergizi seimbang. Kebersihan dijaga. Perilaku sehat harus dibentuk. Kunjungi Posyandu secara rutin. Datang waktu hari vitamin A. Imunisasi harus diterima secara lengkap. Dan perubahan itu tidak boleh hanya berlangsung sesaat. Seminggu dua minggu, sebulan dua bulan lalu berhenti. Tidak bisa. Tapi harus terus menerus. Tahun berganti tahun, bahkan sampai dia dewasa nanti, perilaku sehatnya harus terjaga.

Tapi kenapa harus ngobrol, tidak boleh langsung beri nasihat? Atau dimarahi saja?

Wah, tidak boleh itu. Kalau Anda marah-marah, bisa-bisa yang muncul adalah pertengkaran. Atau Si Ibu kecewa atau ngambek.

Anda harus tahu dulu duduk persoalannya. Anda harus tahu apa yang menghambat perilaku sehat. Anda harus mengidentifikasi hal-hal yang bisa memotivasi. Untuk itu, Anda harus mendengarkan baik-baik.

- Tanya, apa makanan kesukaan si kecil itu? Apa yang tidak disuka? Apa yang biasa dimakan? Apa alasannya?
- Sesekali main ke rumahnya. Lihat-lihat, apakah keluarga memiliki jamban di rumah? Seperti apa jambannya?
- Apakah anak pernah diare? Seberapa sering?
- Apa kegiatan si ibu? Apa kegiatan si ayah? Bagaimana mereka mendapatkan nafkah?
- Dan lain sebagainya.

Kalau Anda sudah paham masalahnya, baru rumukan langkah untuk merubah perilaku. Apa yang perlu disampaikan? Bagaimana caranya? Siapa yang menyampaikan? Dan lain sebagainya.

Mewaspadai 1000 HPK

Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Pada masa inilah proses tumbuh kembang seorang anak dimulai. Keluarga merupakan unit utama dalam menentukan masa depan anak, untuk memberikan perawatan dan pengasuhan yang berkualitas sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Periode 1000 hari, ***yaitu 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi,*** merupakan periode sensitif karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki.

Dampak dari 1000 hari pertama tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasan anak. Bila 1000 HPK anak tidak optimal, maka pada saat dewasa tidak hanya tinggi badan anak akan menjadi tidak optimal, namun kualitas kerja dan produktivitasnya juga akan rendah, sehingga menurunkan kualitas sumber daya manusia Indonesia dan daya saing bangsa di masa depan.

Agar 1000 HPK dapat dilalui dengan baik, sangat penting memperhatikan asupan nutrisi dan gizi yang tepat bagi ibu hamil dan anak. Selain itu, **yang juga tidak kalah penting,** keluarga perlu mempersiapkan pola pengasuhan yang baik untuk anak. Tidak terpenuhinya asupan nutrisi dan gizi, serta kesalahan dalam pengasuhan pada masa 1000 HPK seorang anak akan berdampak sangat buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dikemudian hari.

BAGAIMANA MENCEGAH STUNTING?

Di awal telah dijelaskan bahwa stunting adalah masalah gizi yang kronis yang diakibatkan oleh rendahnya pengetahuan tentang gizi, anemia, reinfeksi, sanitasi buruk didalam dan diluar rumah, kurangnya aktifitas fisik, kehamilan yang tidak melakukan kunjungan kepada bidan, dstnya. Kekurangan gizi tersebut berlangsung lama, sejak masih dalam kandungan bahkan sejak si ibu sejak masih remaja. Karenanya, upaya pencegahan harus dilakukan sedini mungkin.

Mencegah stunting berarti memastikan asupan gizi yang baik (atau istilah bakunya, bergizi seimbang) sejak masa remaja (putri). Bukan hanya asupan gizi, namun juga perilaku sehat sudah diprak¬tikkan sejak remaja untuk mencegah gizi terbuang percuma atau ti-dak terserap optimal.

Mari kita ambil remaja sebagai titik awal. Sederhananya, ada 4 masa yang perlu diperhatikan untuk mencegah stunting, dan di sepanjang empat masa tersebut, semua harus, 1) makan makanan bergizi seimbang, 2) berperilaku bersih, dan 3) mencegah terkena penyakit yang bisa mengganggu penyerapan zat gizi. Selain itu terdapat perilaku spesifik yang perlu diterapkan dengan rincian sebagai berikut:

Tabel: 4 Masa: Ancaman dan Upaya Pencegahan

	4 MASA	PERILAKU SPESIFIK
1	Remaja Putri	• Minun Tablet Tambah Darah (TTD)
2	Ibu Hamil sampai bersalin	• Minun Tablet Tambah Darah (TTD) atau makan Ati, Telur, Ikan (ATI-KA) • Melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan • Mencegah terkena malaria
3	Ibu Menyusui	• Inisiasi Menyusui Dini (IMD) • Memberi ASI ekslusif • Mengunjungi Posyandu secara rutin
4	Bayi usia 6-24 bulan	• Memberikan ASI sampai 2 tahun • Memberikan Makanan Pendukung (MP) ASI

Gizi Seimbang

Kebanyakan orang lebih mengenal slogan 4 sehat 5 sempurna ketimbang Gizi Seimbang. Bisa dimaklumi, karena 4 sehat 5 sempurna lebih dahulu dikampanyekan dan sudah menempel di benak orang. Tapi sekarang ahli gizi tidak bicara lagi tentang 4 sehat 5 sempurna. Sudah tutup buku. Makan bukan hanya masalah ragam atau jenis makanan (5 macam), tapi ada perkara banyak atau porsinya. Selain itu, susu bukanlah makanan pemuncak, yang paling sempurna. Tidak ada satu pun bahan makanan yang bisa memenuhi semua kebutuhan tubuh. Dengan kata lain, semua kelompok makanan diperlukan dalam porsi yang berbeda-beda.

Sekarang kita akan bicara tentang Gizi Seimbang.

Mendengar istilah Gizi Seimbang orang kerap bingung dan bertanya-tanya. Seimbang itu apa? Seimbang antara apa dan apa?

Wajar, karena kalau kita mendengar kata seimbang, pikiran kita mengacu pada kesimbangan antara dua aspek. Seimbang depan-belakang, kanan-kiri, dunia-akhirat, material-spiritual, fisik-mental dan lain sebagainya.

Nah, dalam Gizi Seimbang, yang perlu diseimbangkan adalah ragam (jenis) dan jumlah (porsi) makanan dengan kebutuhan tubuh. Dalam kalimat lain, ragam dan porsi makanan yang kita santap harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh yang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik.

1. Ragam makanan

Prinsip utamanya adalah tidak ada satu pun jenis makanan yang bisa memenuhi semua kebutuhan tubuh kita. Kalau kita hanya minum susu saja, maka banyak kebutuhan yang tidak terpenuhi. Tubuh akan menjerit. Lama-lama muncul kerusakan atau kemunduran fungsi organ atau yang dikenal sebagai penyakit degeneratif atau dikenal juga dengan istilah Penyakit Tidak Menular (PTM).

Kalau kita kurang makan sayur dan buah-buahan, bersiaplah nanti menghadapi PTM seperti jantung, stroke, darah tinggi dan lain-lain. Ragam makanan seimbang itu artinya kita harus memakan ragam makanan yang lengkap, yaitu:

RAGAM MAKANAN SEIMBANG

1	Makanan Pokok sebagai sumber tenaga	Nasi, jagung, sagu, ubi-ubian, roti, dan lainnya (mie bukan makan pokok, boleh 1 minggu sekali)
2	Lauk pauk sebagai sumber pertumbuhan	Hewani : Ikan, telur, unggas, daging, udang, cumi-cumi, dll Nabati : Kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, tempe, dan tahu
3	Sayur mayur dan buah-buahan sebagai sumber zat pengatur	Bayam, kangkung, sawi, kacang panjang, buncis, daun singkong, dll. Jeruk, mangga, pepaya, pisang, jambu, dll
4	Air yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal	Memberikan ASI sampai 2 tahun Memberikan Makanan Pendukung (MP) ASI

Makanan pokok merupakan sumber tenaga utama karena banyak mengandung karbohidrat. Oleh tubuh karbohidrat yang diolah menjadi glukosa, yang merupakan bahan bakar bagi aktivitas tubuh sehari-hari. Selain dari karbohidrat, tubuh juga bisa memperoleh energi dari gula atau lemak.

Sumber : iStock

Namun, kita tidak boleh kebanyakan mengonsumsi gula atau lemak. Risikonya, Penyakit Tidak Menular (PTM). Kalau kebanyakan minum atau makan manis, berat badan tubuh mudah naik dan nanti memicu penyakit diabetes, osteoporosis, dan kanker.

Menurut ahli, jumlah maksimum gula yang boleh dikonsumsi adalah 50 g/hari atau kira-kira 4 sendok makan (bukan hanya di minuman manis tapi juga yang terkandung dalam makanan seperti kue, sayur asam dll).

Agar tidak mengonsumi gula berlebihan, selalu baca label produk makanan yang kita akan beli. Hindari atau kurangi produk yang terlalu banyak gulanya. Untuk makanan atau minuman siap saja, kita sulit mengetahui jumlah gula yang dicampurkan, kecuali kita melihat langsung proses pembuatannya. Yang bisa kita lakukan adalah bersikap hati-hati. Kalau perlu, batasi saja makanan atau minuman manis. Jangan sampai setiap hari. Lebih jarang, lebih bagus.

Lemak juga perlu dibatasi, tapi tidak boleh dihilangkan sama sekali. Jangan salah, lemak dibutuhkan untuk melarutkan Vitamin A, D, E dan K sehingga mudah diserap tubuh. Lemak juga penting untuk membuat kolesterol, yang berperan penting da¬lam memproduksi hormon (Hormon berasal dari kata Yunani, hormen yang artinya menggerakkan, memacu atau menggiatkan. Hormon mempengaruhi bagaimana organ tubuh bekerja).

Namun, jumlah lemak harus dibatasi. Makan makanan yang tinggi lemaknya, seperti fast food atau gorengan, meningkatkan kadar kolesterol darah yang nanti memunculkan risiko PTM, seperti penyakit jantung dan penyumbatan pembuluh darah. Konsumsi lemak maksimal 5 sendok makan/hari.

Lauk pauk adalah sumber protein yang berperan sebagai zat pembangun dan pengganti jaringan tubuh yang rusak. Ada dua jenis makanan sumber protein, yaitu:

a. **Hewani:** Ikan, telur, unggas, daging, udang, cumi-cumi dll.

b. **Nabati:** kacang-kacangan dan hasi olahannya seperti kacang kedelai, kacang merah, Kacang tanah, tempe dan tahu.

Sumber : iStock

Protein hewani penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel. Sementara, protein nabati lebih berperan dalam pemeliharaan sel-sel. Anak-anak dan remaja harus lebih banyak mengon¬sumsi protein hewani. Selain untuk pertumbuhan, protein hewani juga mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh, seperti besi, kalsium, zink, dll. Namun, keduanya mesti ada dalam piring makan kita. Jangan hanya salah satu.

Sayur mayur dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral, seperti Vitamin C, Vitamin E, Asam Folat, Vitamin B, Karoten (Provitamin A), Besi, Kalsium dan Zink.

Sumber : iStock

Sumber : iStock

Sayuran dan buah-buahan juga mengandung banyak serat dan antioksidan yang penting bagi tubuh. Serat penting untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan dan mencegah PTM, seperti penyakit jantung dan kanker usus. Sementara, antioksidan berperan menetralisir radikal bebas yang dapat menyebabkan PTM, seperti kanker, penyakit jantung dan lain-lain.

Yang terakhir adalah air yang penting untuk:

a. Memperlancar pencernaan sehingga mencegah konstipasi (sulit buang air besar).
b. Sebagai pengatur suhu tubuh.
c. Membuang racun.
d. Mengatur keseimbangan asam basa tubuh.
e. Mendukung peningkatan volume darah.

Air juga berperan bagi peredaran darah ke otak. Kurang air dalam tubuh atau yang dikenal dengan istilah dehidrasi, membuat otak bekerja lamban.

Menurut para ahli, tubuh yang kurang air, meski hanya 1%, akan mengganggu kerja otak.

2. Porsi Makanan

Tubuh membutuhkan makanan yang beraneka ragam dalam jumlah tertentu. Jumlah dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), usia, berat badan dan kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari. Buku ini tidak akan masuk ke hal teknis mengenai kebutuhan makanan per faktor di atas. Namun untuk membayangkan porsi yang ideal, mari kita lihat gambar Isi Piringku di bawah ini.

Isi Piringku adalah panduan praktis makan berdasarkan gambar sebuah piring, isi beserta proporsinya untuk memudahkan masyarakat memahami konsep Gizi Seimbang dalam sekali makan. Bagi piring menjadi 4, di mana masing-masing diisi jenis makanan tertentu, yaitu :

a. Makanan pokok (nasi, roti, jagung, sagu, atau lainnya.),
b. Lauk pauk (ikan, daging, telur, tempe, tahu, atau lainnya),
c. Sayuran (bayam, kangkung, wortel atau lainnya,
d. Buah (mangga, pepaya, apel atau lainnya). Selain makanan, perlu ditambahkan air minum.

Sumber : iStock

Untuk memudahkan pemahaman, bagi piring kita menjadi dua bagian. Pada bagian sebelah kiri, 2/3 diberikan untuk makanan pokok dan 1/3 untuk lauk pauk. Di sebelah kanan, 2/3 untuk sayur dan 1/3 untuk buah-buahan. Untuk air minum, total yang dibutuhkan per hari adalah 2 liter atau sekitar 8 gelas.

Apa tandanya kita sudah makan dengan jumlah yang tepat? Untuk orang dewasa, tandanya adalah berat badan yang stabil. Tidak bertambah dan bertambah lagi. Atau, turun dan turun lagi. Kalau berat badannya terus bertambah artinya dia kebanyakan makannya. Demikian pula kalau turun. Kecuali, pola konsumsinya memang sengaja diatur untuk menambah atau mengurangi berat badan karena belum sesuai dengan IMT (Indeks Masa Tubuh).

Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) per Umur

Seseorang dikatakan kurus atau gemuk dapat ditentukan dari Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Informasi yang diperlukan adalah berat badan (kg), tinggi badan (m), jenis kelamin (laki-laki atau perempuan). Rumusnya adalah sebagai berikut.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Misalnya:
Sinta memiliki berat badan 50 kg, tinggi 1,7 meter, maka IMT-nya adalah 17,3. Sinta adalah perempuan berusia 17 tahun 1 bulan, maka 17,3 berada di atas -2SD tapi tidak sampai -1SD. Kesimpulannya, berat badan Sinta dapat dikatakan normal.

TABEL IMT - Indeks Masa Tubuh

Umur		Indeks Masa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	- 3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17	1	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	2	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	3	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	4	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	5	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3

Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	> 2 SD

Menimbang berat badan

Untuk mengetahui apakah kita sudah makan dengan jumlah yang tepat, timbanglah berat badan secara regular. Timbanglah seminggu atau dua minggu sekali. Kalau berada dalam program menurunkan atau menaikkan berat badan, Anda mungkin perlu menimbang berat badan dalam jumlah yang lebih sering.

Timbanglah dalam waktu yang sama dalam kondisi yang sama. Semisal, setiap pagi setelah BAB atau sebelum sarapan. Dengan mengukur pada waktu dan kondisi yang sama, kita dapat membandingkan hasil pengukuran di suatu hari dengan hari lainnya. Perbedaan waktu membuat pengukuran tidak akurat. Kalau kita menimbang setelah makan dan minum, kita sebetulnya akan bertambah berat badan sebesar 1-1,5 kg.

Perilaku Bersih
Cuci Tangan Pakai Sabun

Ada 5 waktu penting cuci tangan pakai sabun untuk ibu yang memiliki anak balita, yaitu :

1. Sebelum menyiapkan makanan
2. Sebelum menyuapi anak makan
3. Sebelum makan
4. Sesudah BAB
5. Sesudah menceboki pantat anak

Ingat saja :
3 sebelum, 2 sesudah

Siapa yang tidak kenal dengan cuci tangan pakai sabun? Semua orang pasti sudah tahu. Dulu di SD diajari. Atau mungkin lihat dari TV, dari iklan sabun yang terkenal itu. Untuk ibu-ibu yang rajin ke Posyandu, kader-kader atau ibu bidan tentu pernah mengajari perilaku bersih itu.

Cuci tangan pakai sabun mencegah anak terkena diare. Seperti diketahui, diare adalah buang air besar cair 3 kali atau lebih dalam sehari. Diare menyebabkan anak kehilangan gizi dan cairan sehinga dalam jangka panjang membuat anak stunting. Diare parah, bila tidak ditangani segera, dapat menyebabkan kematian.

Diare disebabkan oleh beragam bibit penyakit. Salah satu yang umum adalah bakteri e-coli yang berada dalam tinja manusia. Saat cebok, tangan menyentuh tinja dan kemudian membawa bakteri e-coli. Tangan yang menyuapi anak makan kemudian memindahkan e-coli ke tubuh anak dan menyebabkan diare.

Perpindahan via tangan dapat dicegah dengan cuci tangan pakai sabun di waktu-waktu penting.

Tahu, tidak selalu berarti mempraktikkan. Kenyataannya, praktik cuci tangan pakai sabun di 5 waktu penting hanya dilakukan sekitar 5% ibu saja. Sementara,yang melakukan minimal di salah satu waktu, prosentasenya 30%.

Ada apa ini? Padahal, orang tahu manfaat cuci tangan pakai sabun. Malu pula bila dibilang belum melakukannya.

Salah satu penjelasannya adalah persepsi tentang bersih dan sabun.

Kebanyakan kita sebetulnya sudah cuci tangan tapi hanya dengan air saja. Kita tidak menggunakan sabun karena merasa dengan air saja sudah cukup. Dengan air saja, kotoran di tangan dianggap sudah hilang. Tangan bersih. Terbukti, tidak terlihat ada kotoran, tidak ada bau atau tidak terasa kotor lagi. Jadi, yang disebut bersih adalah bersih yang dapat ditangkap panca indra. Padahal, e-coli tidak terlihat mata, terbaui atau terasa.

Sebaliknya, kebanyakan kita cuci tangan pakai sabun setelah makan, khususnya saat makan dengan tangan yang amis-amis atau berbau. Kenapa demikian? Karena air saja tak cukup membersihkan tangan dari bau-bau itu.

1. Basahi tangan seluruhnya dengan air bersih yang mengalir

2. Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari- jari

3. Bersihkan bagian bawah kuku

4. Ibu jari di genggam dengan telapak tangan lainnya lalu diputar

5. Bilas dengan air bersih mengalir

6. Keringkan tangan dengan handuk, kain, tisu atau diangin-anginkan

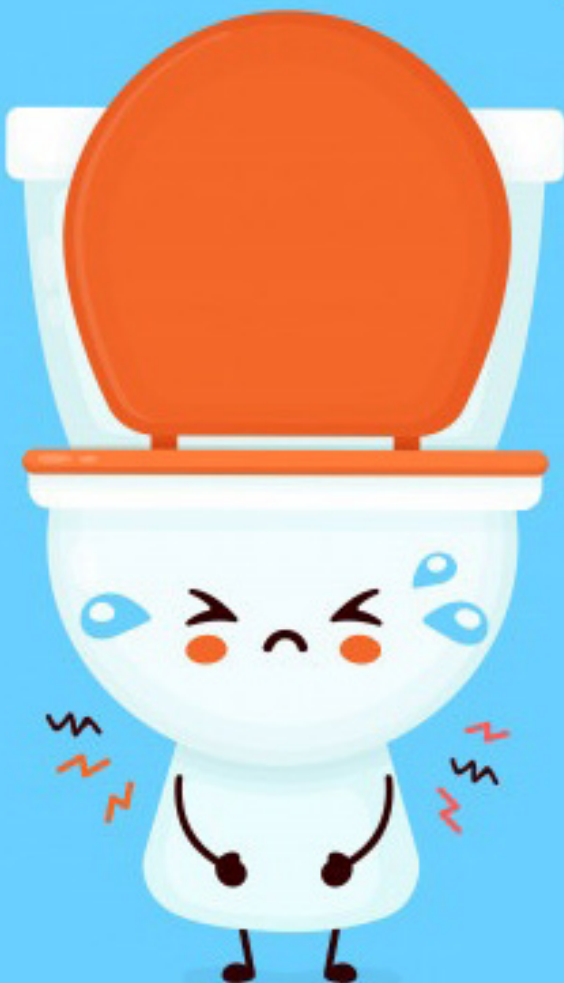
Manfaat sabun:

Saat menyentuh tinja, e-coli berpindah ke tangan. Melekat di tangan dan tidak bisa hanya dibersihkan dengan air. Sabun berperan untuk mengangkat e-coli agar kemudian bisa diterbuang saat tangan dibilas air. Tanpa sabun, e-coli tetap melekat di tangan. Tidak ada ketentuan tentang spesifikasi sabun yang harus digunakan. Sabun apa saja bisa digunakan.

Persepsi tentang Diare

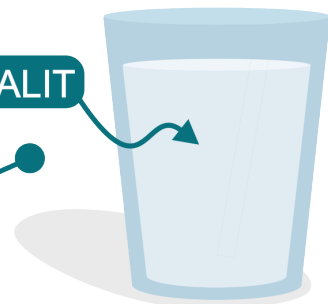
Meski kampanye diare sudah dilakukan sejak puluhan tahun lalu, persepsi berbeda masih berlaku pada sebagian orang. Persepsi yang tidak menguntungkan edukasi cuci tangan pakai sabun adalah sebagai berikut:

1. Percaya diare adalah tanda sebentar lagi anak akan bisa berdiri atau memiliki kecakapan baru.
2. Menganggap diare tidak berbahaya, biasa, dapat sembuh sendiri atau dapat disembuhkan cukup dengan obat-obatan dari warung atau obat herbal (tradisional). Karenanya, tidak perlu segera dibawa ke sarana kesehatan.

3. Memandang ASI, cairan, atau makanan harus dihentikan atau dikurangi agar diare anak berhenti.

5 Langkah Penanganan Diare

Bawa anak ke sarana kesehatan bila diare (buang air besar cair 3x sehari atau lebih)

Tetap berikan Air Susu Ibu (ASI)

Bila bayi berusia 6 bulan atau lebih, berikan oralit

Berikan anak tablet zink, sehari satu, selama 10 hari

Selalu cuci tangan pakai sabun di waktu-waktu penting

Cacingan

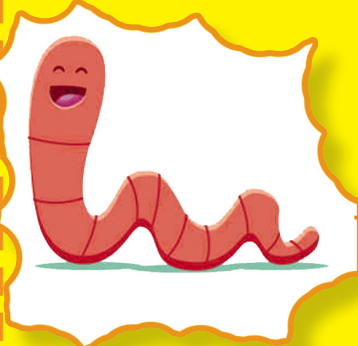
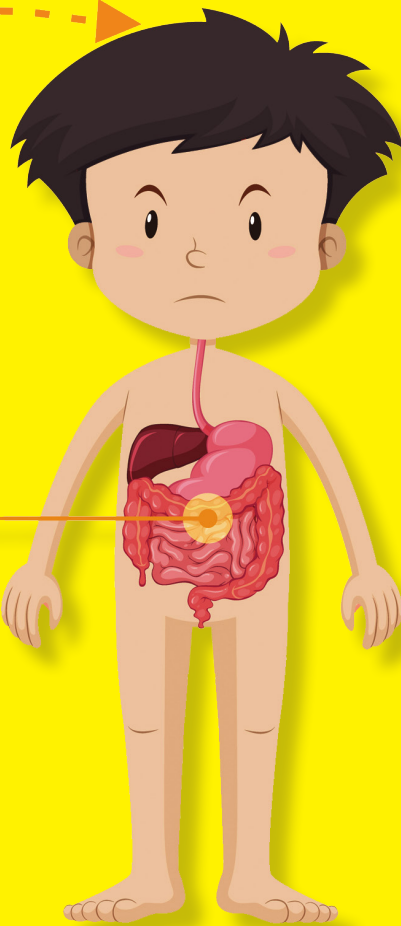
Masih banyak anak Indonesia yang cacingan. Menurut riset, prosentasenya adalah 28%. Setiap daerah variasinya berbeda. Ada yang di bawah 20% tapi tidak sedikit yang lebih dari 50%. Prosentase di bawah 20% dikatakan rendah dan merupakan target dari pemerintah. Berdasarkan prevalensi (jumlah anak terinfeksi per jumlah populasi anak) daerah dikategorikan menjadi 3 kelompok berikut.

- **Tinggi : di atas 50%**
- **Sedang : 20% – 50%**
- **Rendah : di bawah 20%**

Cacing masuk ke tubuh anak melalui tanah. Cacing berada di tanah karena adanya tinja orang yang BAB Sembarangan.

Lalu, telur cacing masuk ke mulut dan tubuh anak karena tidak cuci tangan pakai sabun saat makan. Bisa juga masuk ke tubuh melalui makanan tercemar. Juga bisa karena tidak menggunakan sandal saat bermain di tanah. Cacing tertentu memang bisa masuk menembus kulit.

Anak yang terinfeksi cacing mengeluh sakit perut, mual, lalu kelihatan lesu. Lama-kelamaan tubuhnya kurus.

Di dalam tubuh cacing mencuri zat gizi anak. Bukan hanya mencuri, cacing juga merusak dinding usus anak sehingga mengganggu penyerapan makanan.

Anak jadi kekurangan karbohidrat, protein dan juga darah. Dalam jangka panjang, cacingan mengakibatkan stunting.

Cegah Cacingan

Untuk menanggulangi masalah cacingan pemerintah mengadakan Pemberian Obat Pencegahan Secara Massal Cacingan atau yang disingkat POPM cacingan.

Untuk daerah prevalensi tinggi, 2x dalam setahun. Untuk sedang, 1x setahun. Kegiatannya bersamaan dengan pembagian Kapsul Vitamin A di bulan Februari/Agustus.

Untuk mencegah cacingan, pemberian obat harus dibarengi dengan perubahan perilaku, yaitu:

a. Cuci tangan pakai sabun

b. Memotong dan membersihkan kuku

c. BAB di jamban

d. Bermain dengan sandal atau alas kaki

e. Jaga kebersihan makanan

"Cacingan juga bisa menyerang ibu hamil dan membuatnya mengalami anemia. Pemeriksaan untuk memastikan cacingan dilakukan di sarana kesehatan."

Remaja Putri

Minum Tablet Tambah Darah (TTD)

Lebih dari seperlima remaja putri mengalami anemia. Bila mereka dibiarkan anemia sampai menikah lalu kemudian hamil, anak yang dilahirkan nanti berisiko mengalami stunting. Berisiko stunting maksudnya tidak otomatis jadi stunting tapi ada peluang mengalami stunting, bila tidak dicegah lebih lanjut.

Anemia dikenal secara umum sebagai kurang darah. Apakah itu artinya jumlah atau volume darah yang kurang?

Sebetulnya bukan volume darah yang kurang tapi sel darah merah yang kurang. Sel darah merah mengandung Hemoglobin (Hb) yang bertugas mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Hemoglobin dibentuk oleh zat besi. Jadi, bila zat besi kurang, kurang pula Hemoglobin dalam darah.

Remaja dikatakan mengalamai anemia bila hemoglobin (Hb) lebih rendah dari batas normal, yaitu 12g/dL untuk remaja.

Remaja yang menderita anemia akan mudah

lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai atau dikenal dengan istilah 5L.

Dampaknya tidak main-main. Lima yang paling bahaya adalah sbb.

a. Gangguan pertumbuhan.
b. Gangguan kesehatan reproduksi (remaja putri).
c. Perkembangan motorik, mental, dan kecerdasan terhambat,
d. Kemampuan fisik menurun.
e. Daya ingat dan konsentrasi belajar menurun.

Anemia pada remaja disebabkan oleh sejumlah faktor, 3 di antaranya adalah sbb.

a. Kurang makan makanan kaya zat besi seperti daging, hati, telur, sayuran hijau, dan lain-lain
b. Kebutuhan zat besi meningkat karena pertambahan umur, aktivitas, dan menstruasi
c. Pengeluaran zat besi akibat perdarahan kronis atau kecacingan.

"Jadi, kuncinya adalah zat besi.
Karena itu, agar tidak anemia,
remaja harus mengonsumsi makanan kaya zat besi.
Sumbernya bisa dari pangan hewani
atau nabati (tumbuhan)."

Sumber : iStock

Contoh pangan hewani yang kaya zat besi adalah daging sapi, unggas, ikan, hati dan susu. Kelebihan pangan hewani adalah zat besinya mudah diserap tubuh (tingkat penyerapan 20-30%). Hanya saja harganya lebih mahal.

Contoh sumber nabati adalah kacang-kacangan, serealia, sayuran hijau, buah, dan gandum. Harganya lebih murah tapi zat besi yang dapat diserap tubuh lebih sedikit (tingkat penyerapan 1-10%). Karena itu, agak sulit mengandalkan nabati sebagai sumber zat besi.

Remaja putri mengalami menstruasi yang membuat zat besi keluar dari tubuh. Karena itu, untuk memenuhi kebutuhan zat besi mereka perlu meminum satu Tablet Tambah Darah (TTD) setiap minggu sepanjang tahun.

Sekolah biasanya memberikan TTD bagi remaja putri pada hari khusus, semisal setiap Kamis, Jumat atau hari lainnya. Diberi aba-aba, mereka meminum TTD serentak bersama-sama. Namun demikian, sebagian remaja ternyata tidak mau meminum TTD. Alasannya, TTD membuat perut mual dan bisa juga pusing-pusing. Untuk mengatasinya, disarankan agar minum TTD saat perut terisi (tidak kosong) dan cukup minum air putih.

TTD juga jangan diminum bersamaan dengan minuman yang menghambat penyerapan zat besi, yaitu teh dan kopi. Namun, minumlah bersama zat yang membantu penyerapannya, yaitu buah yang mengandung banyak Vitamin C (jeruk dan lainnya). Hal ini juga berlaku sewaktu kita mengkonsumsi makanan kaya zat besi (daging, telur, ikan dll).

Ibu Hamil

Minum Tablet Tambah Darah (TTD) atau Makan Ati, Telur, Ikan (ATIKA)

Ibu hamil jangan sampai terkena anemia atau kurang darah karena sangat berbahaya bahkan bisa menyebabkan keguguran, pendarahan pasca persalinan, sampai kematian.

Kita tidak mau semua itu terjadi pada ibu saat bersalin, maka kita perlu mengatasi anemia dengan mendorong ibu hamil agar mau meminum Tablet Tambah Darah (TTD) satu tablet setiap hari sepanjang kehamilan. Atau, memotivasi ibu agar makan Ati, Telur, Ikan (ATIKA) bergantian setiap hari.

TTD itu diberikan gratis di Puskesmas. Ada juga yang mendapatkannya dari Posyandu. Pemerintah membagi gratis 90 TTD bagi setiap ibu hamil. Meski gratis, kebanyakan ibu tidak mau meminumnya. Alasannya, TTD membuat mual, pusing, perasaan mau muntah, atau tinja jadi hi¬tam. Ada juga yang merasa tidak perlu dan justru khawatir kalau minum TTD akan bertambah darahnya (karena namanya juga tablet tambah darah).

Alasan pertama, membuat mual, pusing dll memang bisa terjadi karena faktor kandungan besi dalam TTD. Kenyataannya memang begitu. Karena itu, ibu hamil perlu diberitahu terlebih dahulu efek samping seperti itu. Jangan baru tahu setelah meminum sendiri.

Sumber : iStock

Selain itu, ibu hamil harus diberi tips meminum TTD agar tidak buat mual, yaitu minum sewaktu akan tidur. Agar TTD bermanfaat, ibu hamil pun harus tahu bahwa minum TTD tidak boleh bersamaan dengan zat yang menghambat penyerapannya, seperti teh, susu, susu dan kalsium (kalk). Sebaiknya, TTD diminum dengan air putih dan dibarengi buah-buahan yang kaya Vitamin C supaya tubuh dapat menyerapnya secara maksimal.

Ibu Hamil

Melakukan Kunjungan Pemeriksaan Kehamilan

Ibu hamil harus rajin memeriksakan kehamilan di sarana kesehatan. Minimal 4 kali selama kehamilan. Pemeriksaan kehamilan penting untuk menjaga agar ibu hamil tetap sehat dan memantau kemungkinan risiko-risiko kehamilan. Kalau ada risiko, petugas kesehatan dapat merencanakan tindakan yang sesuai.

Cegah Stunting, Itu Penting!
Stunting (Kerdil)

Pemeriksaan pertama atau K1
sebaiknya terjadi pada trimester 1, saat usia kehamilan 1 sampai 12 minggu.

Sementara, K2
dilakukan pada trimester II saat usia kehamilan 12–28 minggu.

Untuk K3 dan K4
dilakukan pada trimester III saat kehamilan 28-36 minggu dan sesudah minggu ke-36.

Pada saat pemeriksaan kehamilan, ibu mendapatkan berbagai layanan, yaitu:

a. Penimbangan berat badan dan diukur tinggi badannya.
b. Pengukuran tekanan darah.
c. Skrinning status imunisasi Tetanus dan diberikan Imunisasi Tetanus Toxoid (TT), bila diperlukan
d. Pengukuran tinggi fundus uteri.
e. Pemberian Tablet Tambah Darah minimal 90 tablet selama kehamilan.
f. Test laboratorium (rutin dan khusus).
g. Layanan konseling, termasuk Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) serta KB pascapersalinan.
h. Penilaian status gizi-nya (ukur lingkar lengan atas).
i. Penentuan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ).
j. Bila diperlukan, tata laksana kasus.

Ibu Hamil
Mencegah Terkena Malaria

Sumber : iStock

Ibu hamil harus menghindari penyakit malaria. Yang disebabkan nyamuk itu? Bukan. Nyamuk tidak salah. Nyamuk hanya membawa parasit, bibit penyakit malaria dari orang yang sudah terkena malaria dan membiarkan dirinya digigit nyamuk. Nama nyamuknya anopheles. Kalau digigit nyamuk Anopheles, parasit dari orang sakit berpindah ke orang-orang lain yang bisa dijangkau nyamuk sepanjang radius 2 km. Waktu masuk tubuh, parasit merusak sel darah merah dan organ tubuh. Pada ibu hamil dan anak-anak, malaria menyebabkan anemia.

Gejalanya, lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai atau dikenal dengan istilah 5L. Seperti telah dibahas di bagian sebelumnya anemia bisa menyebabkan keguguran, pendarahan pasca persalinan, sampai kematian.

Sampai hati membiarkan ibu hamil mengalami itu semua?

Kalau tidak, maka ibu hamil harus dijaga dari malaria dengan cara:

a. Di daerah yang banyak malaria, orang yang memiliki gejala malaria (demam, menggigil, mual dll) harus segera memeriksakan diri.
b. Orang yang positif malaria harus berobat tuntas. Kalau tidak, dia menjadi sumber penularan malaria.
c. Nyamuk anopheles menggigit jam 6 sore sampai 6 pagi. Karena itu, orang di daerah banyak malaria harus tidur dengan kelambu. Kalau berada di luar rumah malam-malam, pakai lotion anti nyamuk, obat nyamuk bakar, dan baju tertutup.
d. Orang-orang di daerah banyak malaria harus bergotong royong membersihkan lingkungan. Mengalirkan, mengubur atau mengeringkan air tergenang.

Masa Menyusui
Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Segera setelah lahir, bayi ditaruh di dada ibu. Biarkan dia bergerak, mencari puting ibu dan menyusu. Ini yang namanya IMD–Inisiasi Menyusu Dini.

Kelihatannya sepele tapi sewatu IMD, terjadi banyak peristiwa luar biasa.

a. Terjadi pengaturan suhu badan bayi. Kalau tubuh bayi dingin, menempel di kulit ibu membuat suhu tubuhnya hangat.
b. Tendangan bayi merangsang kontraksi rahim, membantu mengeluarkan plasenta dan mengurangi perdarahan.
c. Saat menjilat kulit ibu, bayi menelan bakteri baik dari kulit ibu untuk menjadi pelindung dari berbagai penyakit.
d. Saat kontak kulit antara ibu dan bayi, muncul rasa tenang pada bayi.
e. Bayi mendapat kolostrum atau susu pertama yang berwarna kekuning-kuningan.

Orang dulu menyebut kolostrum sebagai susu basi. Makanya, banyak yang membuangnya. Padahal itu adalah zat gizi yang ajaib. Kolostrum membentuk daya tahan bayi agar tidak mudah sakit. Kolostrum juga mematangkan dinding usus bayi, mencegah bayi kuning dan lain sebagainya.

"Jadi, ASI awal jangan dibuang. Bukan ASI basi. Berikan terus."

Untuk IMD, ibu perlu membicarakan dengan ibu bidan atau dokter saat pemeriksaan kehamilan.

Sampaikan baik-baik bahwa ibu ingin mendapatkan IMD, ingin memberi ASI Eksklusif dan tidak ingin memberi susu formula.

IMD berlangsung 30 menit sampai 1 jam. Jangan buru-buru diang¬kat. Ibu harus sabar menunggu bayi menemukan put¬ing dan menyusu ASI pertama.

Masa Menyusui
ASI Eksklusif

Sejak lahir sampai berusia 6 bulan bayi tidak memerlukan makanan atau minum apapun kecuali ASI (Air Susu Ibu). ASI adalah makanan yang paling lengkap bagi bayi sampai 6 bulan. Bukan hanya lengkap tapi juga bisa menyesuaikandengan pertumbuhan bayi itu sendiri. Saat bayi lebih butuh zat gizi tertentu, ASI yang diproduksi si ibu menyesuaikan. Ajaib bukan?

Tapi kenyataannya tidak sedikit ibu yang memberi makanan atau minuman lain selain ASI. Alasannya bayi menangis dan menangis adalah tanda kelaparan. Alasan itu keliru. Bayi menangis tidak berarti lapar. Bisa juga karena merasa tidak nyaman. Kalaupun lapar, berikan saja ASI. ASI sudah lebih dari cukup karena lambung bayi sangat kecil. Pada usia hari pertama, 1 sendok ASI saja sudah cukup. Tidak perlu diberi air, madu atau lainnya.

Kalau pun ASI belum keluar dalam hari pertama, tidak apa-apa. Bayi lahir dengan cadangan gizi yang membuatnya bisa bertahan tanpa makan dan minum selama 3 hari. Kalau tidak percaya, silahkan ngobrol lebih lanjut dengan ibu bidan atau pak dokter.

Sekali lagi. Sejak lahir sampai 6 bulan, bayi tidak perlu diberi apapun selain ASI. Lambung dan organ tubuh lain belum sanggup mencerna makanan minuman selain ASI. Karena itu, memberi makanan atau minuman selain ASI berisiko pada kesehatan bayi. ASI saja sudah cukup. Jangan khawatir produksi ASI tidak cukup. Rumusnya, semakin sering memberi ASI, semakin banyak produksi ASI.

Hari 1	Hari 3	Hari 10	Hari 30
Kelereng	Bola Pimpong	Telur Ayam	Telur Bebek
5-7 ml	22-27 ml	60-80 ml	80-150 ml

Sumber: Mohrbacher & Kendall-Tackett. 2010.
Breastfeeding Made Simple
Ukuran lambung bayi bersifat rata-rata. Illustrasi hanya untuk mendukung penjelasan

Kapasitas lambung bayi pada hari-hari awal kelahirannya masih sangat kecil. Begitupun juga, kebutuhan ASI pada masa itu sesuai harus dengan kapasitas lambungnya. Pola menyusui pada masa itu sedikit tapi sering (small and frequent feedings), karena lambung bayi yang kecil belum memiliki kemampuan memelar (stretch). Jangan lekas panik jika produksi ASI sedikit pada hari-hari awal pasca melahirkan ya...

Masa Menyusui

Mengunjungi Posyandu Secara Rutin

Untuk apa ke Posyandu?
Kegiatannya begitu-begitu saja.
Cuma Ditimbang doang...

Sebagian ibu berpikir demikian. Mereka malas bahwa anaknya ke Posyandu. Semangat ke Posyandu bila hanya ada Pemberian Makanan Tambahan (PMT), diberi Vitamin A (Februari dan Agustus) atau imunisasi.

Jangan salah.
Menimbang berat anak itu penting.

Dari situ kita bisa tahu apakah ada masalah gizi pada anak atau tidak.

Kalau ada masalah gizi, bu bidan dan kader akan memberikan jalan keluarnya.

Kalau anak mengalami masalah gizi dan kita tidak mengetahuinya (karena tidak ditimbang), kita sebetulnya membiarkan anak tidak berkembang otaknya dan membiarkan organ tubuhnya rusak. Masalah gizi itu berpengaruh pada otak dan organ tubuh. Karena itu, harus dicegah. Dan pencegahan itu bisa dilakukan kalau berat badan anak ditimbang secara teratur. Karena itu, ibu harus rajin ke Posyandu ya.

Selain ditimbang, Posyandu juga bisa jadi tempat belajar bersama kader dan ibu bidan dan juga bersama ibu-ibu yang lain. Namanya bergaul sambil belajar.

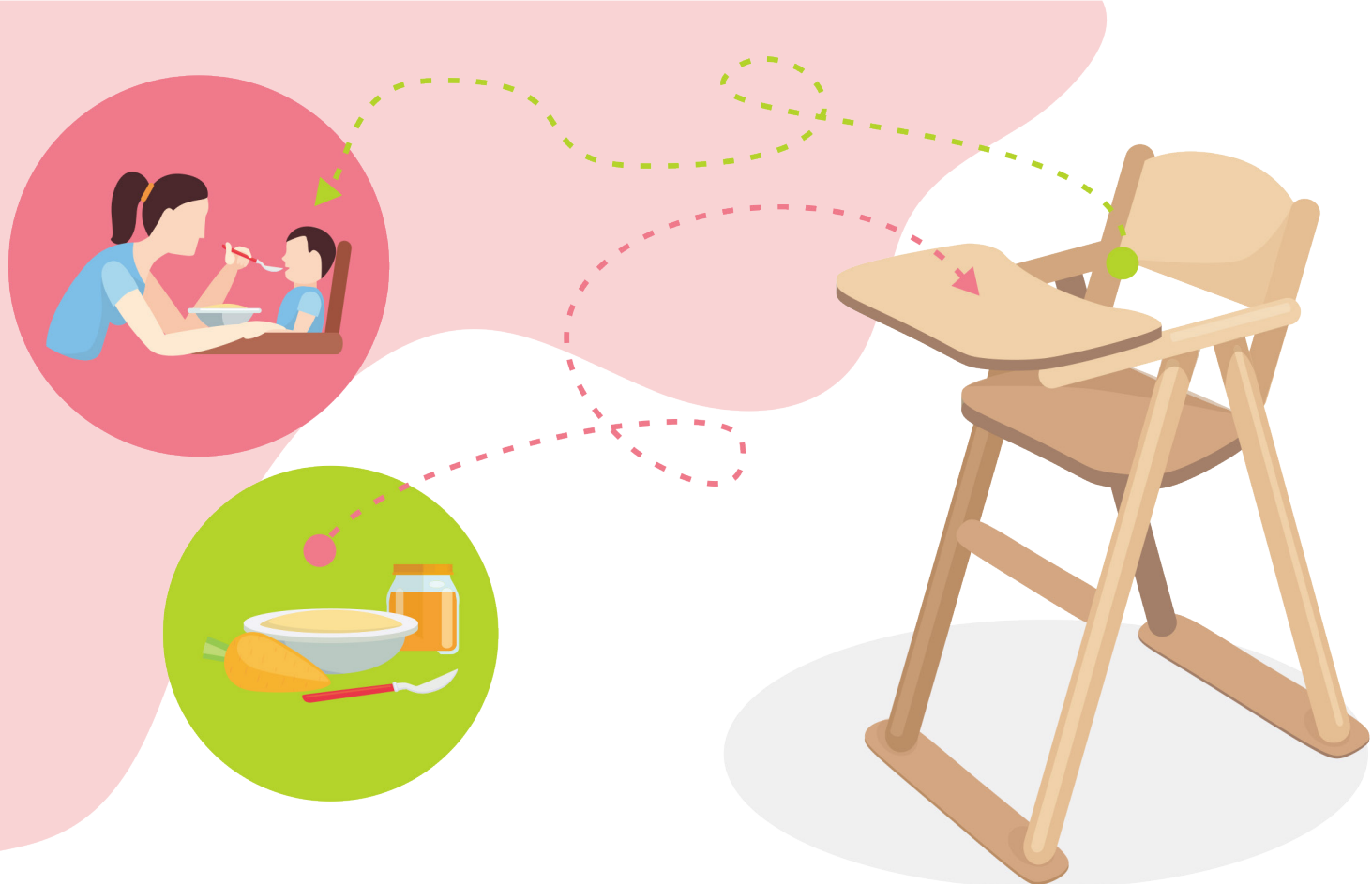
Bayi
Usia 6-24 Bulan

- Memberikan ASI sampai 2 tahun
- Memberikan Makanan Pendamping (MP) ASI

MP-ASI merupakan makanan atau minuman selain ASI, yang memiliki kandungan zat gizi dan diberikan kepada bayi sebagai tambahan bersama pemberian ASI.

4 Syarat Makanan Pendamping Air Susu Ibu:

1. Tepat waktu
2. Cukup nutrisi dan energi
3. Higienis Aman (Penyimpanan - penyiapan – pemberian)
4. Tepat cara pemberian

Cegah Stunting, Itu Penting!
Stunting (Kerdil)

Para peneliti kesehatan menemukan banyak bayi atau anak menurun status gizinya setelah 6 bulan. Dalam masa 0-6 bulan ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. Tetapi, setelah 6 bulan ASI tidak lagi mencukupi. ASI memang harus diteruskan tapi anak juga harus diberi Makanan Pendamping (MP) ASI. Bila tidak, risiko stunting mengintai.

Tidak sedikit pengasuh anak (orang tua, nenek dll) yang tidak memberikan MP-ASI yang tepat. Alasannya macam-macam. Ada yang tidak tahu bagaimana menyiapkannya. Ada pula yang pula yang kesulitan menyuapi anak. Ada pula yang malas dan membiarkan anaknya makan sembarangan (jajanan sampah, seperti permen, ciki-ciki dan lainnya).

Untuk yang tidak tahu bagaimana menyiapkan MP ASI, kita tinggal mengajarinya. Untuk yang kesulitan, kita perlu memotivasi mereka agar bersabar dan mencari cara-cara kreatif dalam menyuapi anak, semisal sambil bermain, bercerita, bernyanyi, berjalan-jalan bertemu kawan-kawannya dan sebagainya. Tantangan terbesar adalah yang malas. Pada mereka kita perlu menceritakan pentingnya pemberian MP ASI agar anaknya tumbuh sehat dan cerdas dan risiko bila diberi jajanan sampah itu.

Berikut Adalah

Panduan Mengelola Makanan Pendamping (MP) ASI

Anjuran makan selama anak sakit maupun dalam keadaan sehat

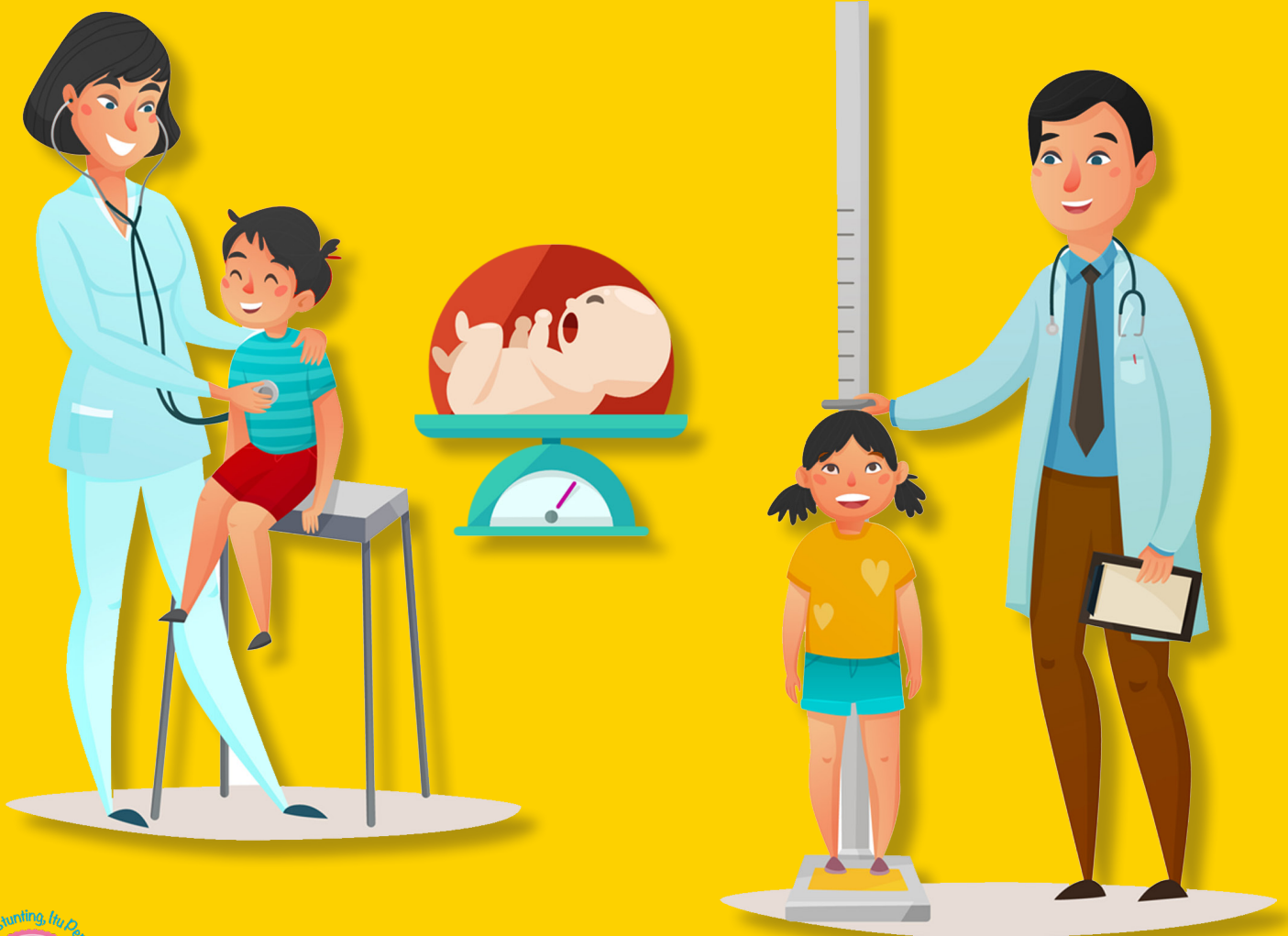
Sampai Umur 6 bulan	Umur 6 sampai 9 bulan	Umur 9 sampai 12 bulan	Umur 12 sampai 24 bulan	Umur 24 sampai atau lebih
• Berikan Air Susu Ibu (ASI) sesuai keinginan anak, paling sedikit 8 kali sehari, pagi, siang, maupun malam • Jangan diberikan makanan atau minuman lain selain ASI	• Teruskan pemberian ASI • Mulai memberi makanan pendamping ASI seperti bubur susu, pisang, pepaya lumat halus, air jeruk, air tomat saring • Secara bertahap sesuai perkembangan umur berikan bubur tim lumat ditambah kuning telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak • Setiap hari berikan makanan berikut : 6 bln : 2x6 sdm peres 7 bln : 2-3 x 7 sdm peres 8 bln : 3x8 sdm peres	• Teruskan pemberian ASI • Beri makanan pendamping ASI (MP-ASI) seperti bubur, basi tim, nasi lembik • Tambahkan telur/ayam/ikan/tempe/tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak • Setiap hari (pagi/siang/malam) berikan makanan • berikut : 9 bln : 3x9 sdm peres 10 bln : 3 x 10 sdm peres 11 bln : 3x11 sdm peres • Berikan makanan seling 2 kali sehari (buah,biskuit,kue) diantara waktu makan	• Teruskan pemberian ASI • Beri makananan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak • Berikan 3 kali sehari sebanyak 1/3 porsi makan orang dewasa terdiri dari nasi, lauk pauk, buah dan sayur • Berikan makanan seling 2 kali sehari (buah, biskuit,kue) diantara waktu makan	• Berikan 3 kali sehari sebanyak 1/3 - 1/2 porsi makan orang dewasa terdiri dari nasi, lauk pauk, buah dan sayur • Berikan makanan seling 2 kali sehari (buah, biskuit,kue) diantara waktu makan

- Cucilah tangan pakai sabun sebelum menyiapkan makanan anak dan biasakan anak mencuci tangan sebelum makan
- Makanan yang baik dan aman adalah makanan segar, bervariasi, tidak menggunakan penyedap,bumbu tajam,zat pengawet dan pewarna
- Gunakan peralatan masak dan makan yang bersih dengan cara masak yang benar.

Anjuran makanan untuk anak dengan DIARE PERSISTEN

- Jika masih mendapatkan ASI, berikan lebih sering dan lebih lama, siang dan malam
- Jika anak mendapatkan susu selain ASI:
  - Gantikan dengan meningkatkan pemberian ASI, atau
  - Gantikan setengah bagian susu dengan bubur nasi ditambah tempe
  - Jangan diberi susu kental manis
  - Untuk makanan lain, ikuti anjuran makanan yang sesuai dengan umur anak

POSYANDU

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang dilaksanakan oleh, dari dan bersama masyarakat, untuk memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat guna memperoleh pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi dan anak balita.

Manfaat Posyandu

bagi masyarakat sangat banyak, antara lain yaitu:

1. Memperoleh kemudahan untuk mendapatkan informasi dan pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi, dan anak balita.
2. Pertumbuhan anak balita terpantau sehingga tidak menderita gizi kurang atau gizi buruk.
3. Bayi dan anak balita mendapatkan kapsul Vitamin A.
4. Bayi memperoleh imunisasi lengkap.
5. 5Ibu hamil akan terpantau berat badannya dan memperoleh tablet tambah darah (TTD) serta imunisasi Tetanus Toksoid (TT).
6. Ibu nifas memperoleh kapsul Vitamin A dan tablet tambah darah (TTD).
7. Memperoleh penyuluhan kesehatan terkait tentang kesehatan ibu dan anak.
8. Apabila terdapat kelainan pada bayi, anak balita, ibu hamil, ibu nifas dan ibu menyusui dapat segera diketahui dan dirujuk ke puskesmas.
9. Dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang kesehatan ibu, bayi, dan anak balita.

Kegiatan Posyandu terdiri dari kegiatan utama dan kegiatan pengembangan/pilihan.

Kegiatan Utama	Kegiatan Pengembangan/Pilihan
a. Kesehatan ibu dan anak b. Keluarga berencana c. Imunisasi d. Gizi e. Pencegahan dan penanggulangan diare	a. Bina Keluarga Balita (BKB) b. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) c. Bina Keluarga Lansia (BKL) d. Pos Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) e. Berbagai program pembangunan masyarakat desa lainnya.

Note: Penambahan kegiatan baru disamping lima kegiatan utama yang telah ditetapkan, dinamakan Posyandu Terintegrasi.

Apabila kegiatan Posyandu terselenggara dengan baik akan memberikan kontribusi yang besar, dalam menurunkan angka kematian ibu, bayi, dan anak balita.

PENUTUP

Perlu dipahami bahwa stunting adalah persoalan multidimensi, yang bisa terjadi di semua lapisan masyarakat. Oleh karena itu dalam mencegah dan menangani stunting perlu keterlibatan semua pihak terkait baik dari pemerintah, pemberi layanan kesehatan dan masyarakat.

Pengetahuan masyarakat tentang pola pemberian makan, pola asuh dan perilaku sehat yang benar menjadi salah faktor utama dalam mencegah stunting.

Buku ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat dalam memahami stunting.

BADAN KEPENDUDUKAN
DAN KELURGA BERENCANA NASIONAL
DIREKTORAT BINA PENGGERAKAN LINI LAPANGAN
JAKARTA, TAHUN 2021